9.044 Sotté z kuracích pŕs
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kuracie prsia	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
rajčiakový pretlak	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25
kečup	0,70	0,70	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
uhorky sterilizované b. n.	0,80	0,72	1,00	0,90	1,50	1,35	1,80	1,62
horčica	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,35	0,35
olej	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80
cibuľa	1,15	0,97	1,70	1,44	2,20	1,87	2,70	2,29
soľ	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15	0,20	0,20
škrob	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
hmotnosť porcie v g	86		102		118		134	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	50		60		70		80	

Výrobný postup

Kuracie prsia umyjeme, osušíme, nakrájame na rezance, čiastočne osolíme, pridáme horčicu, polovicu kečupu, premiešame a zalejeme polovicou oleja. Na druhej časti oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme upravené mäso a krátko opečieme. Pridáme na rezance nakrájané uhorky, zvyšok kečupu, rajčiakový pretlak, podlejeme horúcou vodou, dusíme do mäkka, zahustíme škrobom a ešte 20 minút varíme.
Príloha: ryža, zemiaky.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	550	132	16,89	5,6	3,1	3,1	0,3	24,2	1,9	0,007	0,0	0,1	2,5	5,2
B	662	159	19,80	6,7	3,7	4,3	0,5	30,9	2,2	0,010	0,1	0,1	3,4	6,0

C	772	185	22,69	7,9	4,3	5,3	0,6	37,5	2,6	0,011	0,1	0,1	4,1	6,9
D	884	212	25,60	9,0	4,9	6,4	0,8	44,9	2,9	0,013	0,1	0,1	5,1	7,8